2.086 Zeleninová obloha - cibuľa jarná
l00 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, 1, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
cibuľa jarná	1,20	0,96	1,60	1,20	1,90	1,50	2,40	1,92
hmotnosť porcie v g	10		12		15		19	

Výrobný postup

Skorú cibuľu umyjeme, očistíme, zbavíme zelenej časti. Podávame vcelku alebo pokrájanú.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	12	3	0,16	0,0	0,0	0,5	0,1	8,5	0,2	0,012	0,0	0,0	4,1	0,0
B	15	4	0,20	0,0	0,0	0,6	0,1	10,6	0,3	0,015	0,0	0,0	5,2	0,0
C	19	5	0,25	0,0	0,0	0,7	0,2	13,3	0,3	0,018	0,0	0,0	6,5	0,0
D	24	6	0,32	0,0	0,0	0,9	0,2	17,0	0,4	0,023	0,0	0,0	8,3	0,0